内观禅修练习

马哈希大师
1951 年讲于缅甸仰光马哈希禅修中心
圣法尼师缅中（简体）翻译
陈永威修订[1]

内观禅修（Vipassan，又称毗婆舍那、观禅或智慧禅）是禅修者为了能够如实知见自身所发生的身心现象的本质实相，而付出的精进努力。能够被觉知的整个身体，就是一组被称为色法的物质（rpa）。色法是禅修者能够在当下清楚地觉知到的，在周身内外发生的物质现象。所谓名法（nma），主要就是指了知色法的心。

一：观照六根门

名法与色法，就是每当在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，显著地生起的身、心现象。禅修者一定要通过观照这些当下正在发生的身心现象，来了知它们的本质实相。因此，

在看到的时候，观照并标记「看到、看到」；
在听到的时候，观照并标记「听到、听到」；
在闻到的时候，观照并标记「闻到、闻到」；
在尝到的时候，观照并标记「尝到、尝到」；
在触到的时候，观照并标记「触到、触到」。

每当意识到心在思考、妄想、回忆的时候，观照并标记「思考、思考」，「妄想、妄想」，「回忆、回忆」。需要注意的是，标记的时候，只需要默默在心里标记，不用出声来念。

二：主要所缘——腹部的起伏

初学禅修者无法持续不断地观照当下发生的所有身心现象，所以，禅修者应从当下生起的，最显著和容易被察觉的名法与色法现象，开始来练习观照。

每一次的呼吸，腹部会膨胀起来（起），然后，回落下去（伏），腹部在起、伏移动的时候，生起的坚挺、紧绷、移动的现象，总是很明显。这就是被称为「风界」（vyodhtu）的色法现象。禅修者要从腹部起、伏这个目标，开始练习观照。

为了能够观照到腹部起、伏移动时，所生起的坚挺、紧绷、移动的现象，首先要将心专注在腹部。禅修者将会发现，当吸气的时候，腹部就会膨胀起来，生起向上的移动，呼气的时候，腹部就会回落下去，生起向下的移动。腹部胀起来的时候，要同步地在心里默念标记「起、起」，腹部回落下去的时侯，要同步地在心里默念标记「伏、伏」。如果腹部起、伏的移动不明显，禅修者可以把手掌放在腹部上面来觉知它。

不要改变呼吸的速度，既不要太慢，也不要太快。不要用力呼吸，否则，你会感到很累。你应该要和平时一样，保持稳定、自然的呼吸状态，同时，要在腹部起、伏移动的当下，观照并在心中默默地标记「起、伏」，「起、伏」。

在内观禅修，禅修者用什么「名称」标记并不重要，真正重要的，是觉察当下生起的身心现象，并了知它的实相。当观照腹部向上膨胀的时候，从腹部一开始移动，直到膨胀结束，观照的心要能够与「起」的移动，一直同步地全程紧贴着，就好像你在用眼睛看着一样。在腹部向下的回落，也要用同样的方法观照。在观照腹部起、伏移动时，觉知的心要与腹部的起、伏同步地生起，就如同用石头击中目标的时候一样同步。当没有其他显著的目标生起时，禅修者要能够持续不断地观照腹部起、伏移动这个目标。

三：心念处

在你观照腹部起、伏移动的时候，心会到处飘荡。心在飘荡的时候，你要尽快地觉知到，要用标记的方法来观照，如「飘荡、飘荡」。这样观照一、两次后，心会停止飘荡，你应该回来继续观照腹部。

如果是觉知到了心在妄想，就标记「知道、知道」；
如果心到达了某个地方，就标记「到达、到达」；
如果是想象与人会面，就标记「会面、会面」；
如果是想象与人见面并谈话，就标记「谈话、谈话」；
如果是一般的想象，就标记「想象、想象」；
如果是思考，就标记「思考、思考」；
如果是计划，就标记「计划、计划」；
如果是沉思，就标记「沉思、沉思」；
如果是感觉快乐，就标记「快乐、快乐」；
如果是感觉无聊，就标记「无聊、无聊」；
如果是感到高兴，就标记「高兴、高兴」；
如果是感觉沮丧，就标记「沮丧、沮丧」。

总之，无论是哪一种心生起，都应该觉知并标记心在当下的状态。禅修者每当观照并了知这些心识活动的时候，都称为「心念处」（cittnupassan）。

由于没有练习正念观照，没有了知这些心识的活动，人们就误认为这个心就是「我」，人们认为，那是：

「我」在想象；
「我」在思考；
「我」在计划；
「我」在觉知。

人们认为自己就是，从小到大一直拥有生命、拥有思想的那个「我」。实际上，不存在这样一个「我」。那些所谓的「我在思考」，只不过是一系列连续不断的心识活动。因此，禅修者一定要通过观照每一个当下生起的，那些变得明显的心识活动，来了知心的本质实相。当如此观照心识的活动，这些活动将很容易地消失，这时候，禅修者要再回到腹部，继续观照这个「起、伏」的移动目标。

四：观照苦受（受念处）

当坐禅一段时间之后，僵硬、热等等一些觉受将会生起。禅修者需要仔细地观照这些觉受。如果感到僵硬，观照的心就要瞄准「僵硬」的部位，仔细观照并标记「僵硬、僵硬」。要以同样的方法，观照热、疼痛、疲累等等这些觉受。这些都是「苦受」（dukkhavedan），观照这些觉受，就是「受念处」（vedannupassan）。

没有观照，或忘记观照这些觉受，就不能够了知这些觉受的本质实相，禅修者就会认为：

「我」身上很僵硬，
「我」感觉热，
「我」感觉痛，

刚才「我」还挺好的，现在这些苦受让「我」不舒服。

把这些觉受当做一个「人」，就是错误的知见。实际上，这些觉受里面没有「我」，它们只是在当下刚刚生起的、一系列连续的苦受的生灭现象。

这就像是电灯，当电流持续地通过时，电灯就相续地点亮。同样地，这些觉受也是一个接一个、连续地生起，无论是僵硬、热、还是痛，都需要用心专注地观照。禅修者最初开始禅修的时候，当这些觉受生起时，往往感到疼痛难忍。因此，想要更换姿势

的「意欲」（chanda）就会生起。这种想要变换姿势的「意欲」也要注意观照，之后，观照的心再回到僵硬、热等等的觉受上，并持续地观照，直至它们消失。

有句话说：「忍耐导向涅盘」。在内观禅修过程中能够忍耐，要比在其他任何境遇下能够容忍更为至关重要。如果能够忍耐苦受，那么，禅修者将会证悟涅盘（nibbna）。内观禅修，就是需要忍耐。如果因为无法忍受僵硬、热等等觉受，总是在更换姿势，「定力」（samdhi）就开发不出来。定力发展不出来，内观智慧（ñana）就不能够生起，因此，你将无法证悟「圣道智」（ariya magga-ñana）、「圣果智」（ariya phala-ñana）及「涅盘」。

在坐禅时，身体会生起诸多苦受，如僵硬、热、痛，以及其他难以忍耐的觉受，禅修者不要在苦受生起的时候，立即放弃观照，或者改变姿势，而是应该保持原来的姿势，尽可能地忍耐苦受。禅修者要精进地观照这些苦受，并标记「僵硬、僵硬」、「热、热」、「痛、痛」，等等。经过耐心地观照，轻度的苦受将会消失。当定力很好、很强的时候，甚至非常强烈的苦受也会消失。苦受消失之后，禅修者再回到腹部，持续地观照腹部起、伏的移动。

如果经过长时间的观照后，苦受还是不消失，并且变得忍无可忍时，禅修者当然可以更换姿势。这时候，你要首先观照「想动、想动」这个意欲，之后，要缓慢地做一切动作，同时，必须要观照并标记这些动作。

抬起手臂时，标记「抬手、抬手」；
移动手臂时，标记「移动、移动」；
身体晃动时，标记「晃动、晃动」；
抬起脚时，标记「提起、提起」；
移动脚时，标记「移动、移动」；
放下脚时，标记「放下、放下」。

换好了姿势之后，身体坐直了，你应该再回来继续观照腹部。观照的心要一个动作接着一个动作、连续地进行观照，定力也要前一个刹那接续后一个刹那，无间断的。只有这样，禅修者的正念、定力，以及内观智慧才会连续提升直至最终圆满成就。当正念、定力以及内观智慧趋于成熟、圆满成就的时候，将会生起道智、果智。

内观禅修的过程，如同古代的人们为了生火，需要不停地用力转动，摩擦两个引火木块，直至火苗生起时，才可以放弃摩擦。

同样，修习内观也应该是一个现象接着一个现象地观照，定力必须要一直持续，毫无间断。例如，如果有僵硬或热的觉受生起，在这些觉受消失之后，观照的心也不要停下来「休息」，而是立即将心再带回到腹部，持续地、不间断地观照起、伏的移动。

当痒的觉受生起时，心要专注地观照痒的部位，并标记「痒、痒」，由于它是苦受，你就会想要抓痒，那么，痒的觉受与想要抓痒的意欲都要立即观照，并标记「痒、痒」，「想抓，想抓」，需要注意的是，禅修者不应该立即先去抓痒。

如果禅修者能够忍耐并持续地观照，一般来说，痒的觉受就会消失，这时候，你要再回来观照腹部起、伏的移动。如果痒的觉受一直不消失，你当然可以抓痒。首先，想要抓痒的意欲需要认真观照，「想抓，想抓」，之后，所有抓痒的动作都要仔细观照并标记，例如，手触到痒处、来回刮痒等等，抓痒后，手臂如何放置，接触到什么部位等等。最后，你再回来观照腹部起、伏的移动。

五：观照各种姿势的转换

每次在变换身体姿势的时候，都不要漏失任何一个动作细节。从想要更换姿势的「意欲」开始，接下来的一系列动作都需要细致认真地观照。

从座位上要站起来时，注意自己生起了想站起来的意欲，标记「想起身、想起身」，然后，在起身的同时，观照一系列的身体及四肢的动作，并做相应的标记。比如，抬起手臂、移动、伸展，支撑身体，身体前倾等等。当开始起身时，要小心翼翼地放慢动作，要观照并默念标记「起身、起身」，同时，注意自己身体变轻并站立起来。

禅修者的行为动作，应该要像个虚弱的病人一样缓慢。普通身体正常健康的人，通常是动作迅速敏捷而不假思索的。衰弱的病人却不是这样，他们动作缓慢、轻柔、细腻。比如，有腰痛、背痛的人，或其他类似身体病痛的人，站起身的时候就会非常小心、缓慢，以免弄伤自己的身体。

在禅修的时候，禅修者唯一需要做的工作，就是如实观照。除了观照目标之外，看到了什么，听到了什么都不要理会。所以，无论是看到了什么，要跟瞎子看不到一样，只是观照「看到、看到」；无论听到了任何声音，要跟聋子听不到一样，只是观照「听到、听到」。

禅修者在更换姿势的任何时候，必须要像个病人，任何动作都要缓慢、轻柔、细腻，只有这样，正念、正定以及内观智慧才能够开发、培育起来。在座位上要起身之前，观照「坐着、坐着」，然后再慢慢地、像个虚弱的病人一样站起来，例如，要轻轻地移动手、慢慢地抬脚，轻轻地弯曲或伸展四肢，慢慢地低下头，慢慢地抬起头，一切动作要轻柔、细腻，同时标记「站起来、站起来」。当身体站直后，观照站在那里的姿势，标记「站着、站着」，在左顾右盼的时候，要标记「张望、看到、张望、看到」。

六：行禅的修习

走路的时候，观照走路的脚步，默念标记「左步、右步」，「左步、右步」。你一定要觉知当下迈出的是左步，还是右步，每一步从提脚开始，到踩下脚为止，心必须要持续专注地观照每一步的动作。这是在较快走路时，一段式的行禅观照方法。当走路快速，以及要走一段距离的时候，能够观照左步、右步就足够了。

稍慢一点走时，就要标记「提起、放下」。练习两段式行禅时，同样需要观照脚的活动，同时标记「提起、放下；提起、放下」，开始练习行禅时，要练习观照提起脚、放下脚的动作，并同时还需要了知，提起脚或放下脚时「轻」或「重」的感觉。练习两天之后，观照就变得容易了。这时候就可以练习观照三段式行禅。

在经行道上来回行禅（cakama）的时候，需要进一步练习三段式行禅，每跨出一步，禅修者需要观照三个连续的活动。当提起脚时，标记「提起」，当向前推动脚时，标记「向前」，放下脚时，标记「放下」。对于初学禅修者，一开始时练习一段式和两段式行禅已经足够。

当行禅结束后，想要修习坐禅时，需要先观照「想坐」的意欲，当坐下去时，观照并标记「坐下、坐下」，同时，觉知身体下降时，重的感觉。坐下之后，安置手脚的动作，也要能够全面地观照。静静地坐好之后，要立即观照腹部起、伏的移动。

七：躺卧及睡前的观照

如果感到困倦，就观照并标记「困、困」，当时间到了要睡觉的时候，在躺卧时，移动手脚的全部动作，都需要仔细观照。

抬手时，观照「抬手、抬手」；
移动手臂，观照「移动、移动」；
支撑身体时，观照「支撑、支撑」；
身体晃动，观照「晃动、晃动」；
伸展腿脚，观照「伸腿、伸腿」；
躺卧，观照「躺下、躺下」。

观照躺卧的一系列动作，是非常重要的。在躺卧的过程里，你可能会证悟殊胜的智慧。当定力与智慧开发成熟的时候，随时随地你都可能会证悟「道智」与「果智」，即使在弯曲或伸展手臂的时候，也都有可能证悟涅盘。在佛陀入涅盘后不久，他的侍者阿难尊者（nanda），就是在躺下来的过程中，证悟了解脱一切烦恼的阿罗汉（arahant）。

阿难尊者在第一次佛典结集的前夜，为了证得阿罗汉的果位，他十分精进地不断禅修。尊者几乎整夜都在修习身念处，他一直在修习行禅，他观照自己的脚步，「左步、右步」，「提起、向前、放下」，他一个脚步接着一个脚步地观照，观照想要走的意欲，仔细地观照每一步脚的移动过程。虽然阿难尊者一直在练习行禅，观照并了知名法与色法，极其快速生灭的本质实相，但几乎快到黎明的时候，他还是没有证悟阿罗汉。当意识到自己已经过度地修习行禅，太过精进时，为了平衡定力与精进力，

他决定，应该要修习一会儿卧禅。于是尊者进入自己的房间，坐在床上，开始躺下去。当他正在躺下，细致入微地观照所有动作之时，在短短的一瞬间，阿难尊者证悟了阿罗汉的果位。

在他这样躺卧之前，阿难尊者只是须陀洹圣者（sotpanna），在他躺卧的过程中，由于他精进地观照，因此，就在一瞬间，他连续地证悟了斯陀含（sakadgmi）的道智、果智；阿那含（angmi）的道智、果智；以及阿罗汉的道智、果智。

禅修者应该想一想阿难尊者在躺卧的瞬间，证悟阿罗汉的例子，任何时候，如果能够精进地观照，你也有可能证悟「道智」、「果智」，时间不需要很长的。

所以，无论何时何地，禅修者应丝毫不可疏忽任何细节的观照。因此，像刚才所说，躺卧的所有身体动作，以及安排手脚的动作，都应该小心翼翼地注意，恭恭敬敬地观照。当身体静止地躺好后，再回到腹部，专注地观照起、伏的移动。

一个非常认真、精进的禅修者，应该珍惜这种正念的修习，虽然到了夜间时，人已经困倦，但是，禅修者也不应该放弃观照。禅修者应该继续精进地观照，直到睡着。如果禅修状态好，一些观照技巧娴熟的禅修者就不会睡觉了。相反地，如果瞌睡得厉害，你自然就会睡着。

当你感觉困了，想睡觉，就应该观照这个意欲，标记「想睡觉、想睡觉」。如果你的眼皮下垂，就标记「下垂、下垂」。如果眼皮沉重，要标记「重、重」。如果眼睛痛，要标记「痛、痛」。以这样来练习观照并标记，困意将会消逝，眼睛会再次变得清晰明亮，这时，要观照「清醒、清醒」，之后，再把心专注回腹部，持续地观照起、伏的移动。

禅修者想要睡着并不难，实际上非常容易。如果修习卧禅，渐渐的你就会感到眼困，最后就自然地入睡了。所以，禅修初学者不要修习卧禅太久或太多。禅修初学者应该多多地修习坐禅与行禅。

睡眠的时间就是禅修者休息的时间。作为一个认真的禅修者，应该限制睡眠的时间为 4 个小时左右。这是佛陀允许禅修者在午夜休息的时间。4 个小时的睡眠，基本上是足够的。如果不足够，你可以延长至 5 到 6 个小时。显然，6 小时的睡眠对大多数人的健康需要是足够的了。

八：日常活动的观照

一个真正想要证悟道智、果智的禅修者，应该只有在睡觉的时候，才会停止精进。在清醒的时间里，禅修者应该马不停蹄地、毫不懈怠地一直保持持续的正念观照力。所以，每当醒来时，你就要观照身心醒来的状态，标记「醒来、醒来」。如果已经醒了一会儿才意识到，这时候要立即观照腹部的起、伏移动这个目标。

如果想起床，应该先观照这个意欲，标记「想起床、想起床」。然后，观照起床时手脚的一系列动作，抬头时，观照并标记「抬头、抬头」，坐起身后，观照坐着的姿势，标记「坐着、坐着」等等，禅修者能够认真地观照所有的动作，是非常重要的。如果接续已没有任何活动，而只是静静地坐着，你应该把心专注在腹部持续地观照。

起床后，在你洗脸与洗澡的时候，也不要忘记观照所有的动作。此外，穿衣服，整理床铺的活动，开门、关门的活动等等，因为这些活动相当快速，所以，要尽可能地用心观照。

当禅修者来到饭堂，注视自己的餐桌时，应观照这个行为，标记「注视、看到、注视、看到」。当你伸手取食物的时候，在触到食物的当下，在搅拌食物，抓取食物，递送食物，以及低头，把食物放进嘴里，放下手，抬起头时，所有这些动作都应该仔细地、尽可能持续地观照。这是按照缅甸人用手抓取食物时的观照方法，使用刀叉与筷子的禅修者，应该以同样的方法观照进餐时一系列的动作。

咀嚼的时候，应该观照并标记「咀嚼、咀嚼」，
尝到味道时，应该观照并标记「知道、知道」。
喜欢食物的味道，要观照并标记「喜欢、喜欢」，
觉得食物质量很好，要观照并标记「很好、很好」。

当你品尝食物、吞咽食物、食物经喉咙滑下去的时候，所生起的这一系列的名法与色法现象，都需要观照。这就是禅修者在一口一口地用餐时，进行观照的方法。喝汤的时候，无论是注视、看到，以及伸手，拿勺子，舀汤，送到嘴里，喝下去，等等动作，全部都需要观照。

在用餐时要做到这样细致的观照，对禅修初学者是比较困难的，因为要观照的活动太多，必然会漏失观照一些活动，但是，你应该事先决意，要尽力观照所有的动作。当精进力、定力逐渐培育成熟后，禅修者就将能够细致地观照所有这些动作现象。

禅修初学者在开始禅修的时候，因为总是打妄想，所以，会漏失观照许多目标。但是，你不要为此感到沮丧。禅修初学者都会遇到类似的困难。经过多次练习之后，就能够觉知到每一次生起的妄念，逐渐地，将不会再有许多妄想了。

九：证得观智与涅盘

反反复覆地练习观照，心将能够与所观照的目标同步生起。比如在观照腹部膨胀的时候，观照的心能够贴着腹部，与腹部向上的移动同时生起，在观照腹部回落的时候，观照的心也能够贴在腹部，与腹部向下的移动同时生起。

腹部向上移动是色法，观照的心是名法，腹部向下的移动是色法，观照的心是名法。名法与色法，就是这样成双成对地生起，当观照的心能够紧贴腹部的时候，禅修者自己将能亲自清清楚楚地了知到，当下的名法与色法是成双地生起的。

因此，在每一次观照时，禅修者都会清楚地了知到，当下发生的只有名法与色法这两类现象，它们中间哪会存在一个人呢？被观照的色法是一类现象，观照它的心这个名法是另一类现象。

这种智慧就是「名色分别智」（nmarpa-pariccheda-ña），是「内观智」（vipassan-ña）中第一阶的观智。正确地证悟这一观智很重要，如果禅修者继续修习正念观照，接下来就将会证悟「缘摄受智」（paccaya-pariggaha-ña），即：如实知见名法与色法之间，互为因果关系的智慧。

在此基础上，禅修者还将会如实地了知到，所有的现象都是快速地在这个刹那生起后，又在下一个刹那灭去，一眨眼的工夫都不会停留。一般人会以为，人的身与心，从年少到年老整个一生，都是持续不断地存在的，人们以为，这个身体从小到大都拥有它，这个心从小到大也都拥有它。无论是身体还是心，人们以为这是「我自己的」。实际上，并非如此，没有任何名法与色法永远地存在。

经过深入地禅修，禅修者将会亲身体验到，所有现象都是在快速地灭去的，禅修者将会如实地知见到，名法与色法是无常的这一本质实相。这是「无常随观智」（aniccnupassan-ña）。这种生灭的本质实相是苦的，这是「苦随观智」（dukkhnupassan-ña）。此外，禅修者也将会体验到身心各式各样的苦受，这也是「苦随观智」。

随后，禅修者会觉知到，所有的名法与色法现象都是在自发地缘生缘灭，不受任何人控制、不顺应任何人的意志，所有生起的现象里面，没有一个主宰。在观照的当下，禅修者如实知见到，「身心现象是无我的」这一实相。这是「无我随观智」（anattnupassan-ña）。

禅修者继续深入禅修，当观智逐渐成熟的时候，禅修者将会在观照目标的任何时候证悟涅盘。所有过去诸佛、阿罗汉与圣者们，都是通过修习「四念处」（satipahna）正道而证悟涅盘的。

所以，现在即将投入密集禅修的禅修者，必须要知道，大家已经踏上四念处的正道，这就是过去诸佛、阿罗汉与圣者们曾经修习过的四念处正道。

由于大家累积了足够的善业功德，由于大家曾经发愿，要以所修习的善业功德为助缘，证悟道智、果智以及涅盘，由于大家所累积的「波罗密」（pram，资粮）在今生已经渐趋成熟，所以，大家现在能够踏上过去诸佛、阿罗汉与圣者们所修习的四念处禅法的正道，大家应该对自己有这样的福德感到欣慰。只要按部就班地、自始至终地沿着这条伟大的正道修习内观禅法，禅修者就有希望，在今生成就过去诸佛、阿罗汉们以及其他圣者们曾经证悟的、出世间的定力与智慧。

精进的禅修者将很快就会经验到，自己未曾体验过的轻安与禅定，由于生起了轻安与禅定，禅修者将品尝到殊胜的法味，体验法的喜乐和诸多各类的善法。

生起了轻安与禅定之后，能够如实知见到名法与色法各自的「特相」（sabhva-lakkhaa），如实知见到名法与色法无常、苦、无我的「共相」（smañña-lakkhaa），这些是禅修者亲证的内观智慧。内观智慧渐趋成熟的时候，禅修者必将会证悟到过去诸佛、阿罗汉以及其他圣者们曾经证悟的道智、果智与涅盘。

十：证得初果

这并不需要很长时间。现在，大家在密集禅修期间，就有可能证悟这些殊胜之法。实际上，这些殊胜之法，可以在一个月、20 天或 15 天的密集禅修期间内体证。那些具有非凡波罗密的人，甚至可以在 7 天内证悟这些殊胜之法。

禅修者将会根除「有身见」（sakyadihi）、「疑惑」（vicikicch）、「戒禁取见」（slabbataparmsa），并解脱四恶道（apya）的轮回。禅修者应该胸怀如此坚定的信心，努力精进地修习四念处正道。

祝愿各位禅修者，能够付出十足的精进力，并能够快速地体证过去诸佛、诸阿罗汉以及圣者人们曾经证悟的道智、果智与涅盘！

---

[1] 圣法尼师的缅中翻译，比较英译本的内容，更为完整而仔细，这是参考了英译本，作了句式、词汇等修订和润饰，并加入「小标题」，方便查阅和了解特定观法的段落。